



Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00482) Gyermekek (7-10 év)*	Tízórai	Tej *[7], Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Vajkrém natur[7], Zöldpaprika			Gyümölcs tea *, Félbarna kenyér[1], Lilahagyma, Körözött[7]			Tej *[7], Burgonyás kenyér [1,3,12], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Sajt[7], Zöldpaprika		
		Energia: 322.93 Kcal / 1,349.85 KJ			Energia: 364.02 Kcal / 1,521.60 KJ			Energia: 448.42 Kcal / 1,874.40 KJ			Energia: 351.38 Kcal / 1,468.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.72 g	13.51 g	6.51 g	16.64 g	4.61 g	2.26 g	22.32 g	14.00 g	3.81 g	18.59 g	16.30 g	7.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38.50 g	0.15 g	0.65 g	63.51 g	8.09 g	2.03 g	51.84 g	0.98 g	1.15 g	60.66 g	9.14 g	1.94 g
		1,7,(6)			1,7			1,3,7,12			1,7,(6)		
	Ebéd	Frankfurti leves *[1,7,9,(6,10)], Szilvás gombóc *[1], Szórás fahéj *			Lebbencsleves *[1,3,9], Lencsefőzelék *[1,7,10,(12)], Csirke nuggets *(3,6,10), Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Vajasgaluska leves *[1,3,9,(12)], Savanyú vetrence sertéshúsból*[1,7,10,(12)], Főtt tészta *[1,3], Gyümölcs - Alma *			Bácskai rizseshús *, Káposztasaláta(10,12), Gyümölcslé		
		Energia: 653.76 Kcal / 2,732.72 KJ			Energia: 765.07 Kcal / 3,197.99 KJ			Energia: 835.24 Kcal / 3,491.30 KJ			Energia: 591.56 Kcal / 2,472.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.78 g	19.09 g	4.41 g	35.58 g	25.42 g	4.48 g	29.63 g	42.58 g	12.20 g	17.62 g	20.32 g	5.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		100.67 g	9.99 g	1.73 g	86.98 g	1.20 g	2.91 g	85.63 g	1.44 g	2.97 g	73.65 g	4.65 g	2.45 g
		1,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,10,(12)			(10),(12)		
	Uzsonna	Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]			Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Párizsi sertés, Kígyóborka			Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Margarin, Diákcsemege			Bukta		
		Energia: 118.00 Kcal / 493.24 KJ			Energia: 177.48 Kcal / 741.87 KJ			Energia: 265.19 Kcal / 1,108.49 KJ			Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.33 g	7.29 g	2.72 g	5.32 g	7.76 g	2.20 g	6.05 g	12.33 g	2.47 g	4.40 g	23.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		11.54 g	0.00 g	0.21 g	30.86 g	0.01 g	0.64 g	26.84 g	0.00 g	0.49 g	37.66 g	0.00 g	0.00 g
		1,7,(3),(6),(12)			1			1,(6),(7)					